

## Trainingsplan für den Münsterland-Giro 2022 – 65 km Distanz

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
<b>1. Einheit</b>	30–40 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	30–45 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	40 Min. im "GA1"-Bereich und 20 Min. im "GA2"-Bereich Rad fahren	30–45 Min. spazieren gehen
<b>2. Einheit</b>	45 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	30–40 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren
<b>3. Einheit</b>	-	30 Min. alternatives Ausdauertraining, z. B. Joggen/Schwimmen	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	30 Min. alternatives Ausdauertraining, z. B. Joggen/Schwimmen

	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
<b>1. Einheit</b>	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 5 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 6 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 8 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	30–45 Min. spazieren gehen
<b>2. Einheit</b>	45–60 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	45–60 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	45–60 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	45–60 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren
<b>3. Einheit</b>	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	60–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	30 Min. alternatives Ausdauertraining, z. B. Joggen/Schwimmen

## Trainingsplan für den Münsterland-Giro 2022 – 65 km Distanz

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
<b>1. Einheit</b>	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 10 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 12 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	30–45 Min. spazieren gehen	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 10 x 3 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren
<b>2. Einheit</b>	45 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	60 Min. im Bereich "GA1" und 30 Min. im Bereich "GA2" Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1" lang locker Rad fahren	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 1 Min. schnell fahren
<b>3. Einheit</b>	60–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	60–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren

	Woche 13	Woche 14	Woche 15	Woche 16
<b>1. Einheit</b>	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 10 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	30–45 Min. spazieren gehen	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 12 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 15 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren
<b>2. Einheit</b>	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 3 x 10 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	60 Min. im "GA1"-Bereich und 30 Min. im "GA2"-Bereich Rad fahren	120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 1 Min. mit hoher Frequenz in die Pedale treten	90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 1 Min. mit hoher Frequenz in die Pedale treten
<b>3. Einheit</b>	60–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120–150 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren

## Trainingsplan für den Münsterland-Giro 2022 – 65 km Distanz

Woche 17	
<b>1. Einheit</b>	4–5 Tage vor dem Rennen locker 60–90 Min. Rad fahren mit 6 Tempointervallen zu je 60 Sekunden im Bereich "EB"
<b>2. Einheit</b>	1–2 Tage vor dem Rennen 30–60 Min. locker Rad fahren mit 6 Tempointervallen zu je 20 Sekunden im Bereich "EB"
<b>3. Einheit</b>	-